medianet

68 CAREERNETWORK Freitag, 25. Februar 2022 medianet.at

© PantherMedia/GaudiLab

Realismus
Frauen verzichten mitunter auf einen Karrieresprung, wenn für sie die Karrieremöglichkeit nicht klar genug formuliert ist oder der Weg dorthin nicht realistisch scheint.

Zu weit unten auf der Karriereleiter?

„No confidence without competence, no competence without confidence“: Selbstbewusstsein ist der Schlüssel.

Gastkommentar
••• *Von Roman Braun*

WIEN. Wann ist es Zeit für den nächsten Karrieresprung? Erfülle ich alle notwendigen Skills für neue berufliche Herausforderungen? Warum schaffe ich es nicht, beruflich weiterzukommen? Immer wieder werde ich mit solchen und ähnlichen Fragen in Coaching-Gesprächen konfrontiert.

Für Erfolg im Job gibt es kein allgemeingültiges Rezept, dafür ist dieser von zu vielen Faktoren abhängig. Prinzipiell sind für das Reüssieren im Beruf sowohl persönliche als auch fachliche Kompetenzen notwendig.

Die Grundregel für alle, die im Beruf erfolgreich sein wollen, lautet: „No confidence without competence, no competence without confidence“, wobei die Beantwortung der fachlichen Dimension jeder für sich selbst beantworten muss. Faktum ist, dass vor allem ein gesundes Selbstbewusstsein, gepaart mit passendem Fachwissen und einem guten Netzwerk, wesentliche Erfolgskriterien sind.

Soziale Kompetenz

Der größte Irrglaube ist, Selbstbewusstsein sei von sich aus steuerbar. Vielmehr ist das Selbstbewusstsein die Summe der sozialen Einbettung von Kindheit an. So erhöht das Aufwachsen in stabilen häuslichen Verhältnissen das Selbstbewusstsein. Ist das nicht der Fall, kann dieses Defizit auch mit einer guten Partnerschaft kompensiert werden. „Hinter jedem erfolgreichen Menschen, steht eine starke Persönlichkeit“ – und tatsächlich ist es so: Lebt man in einer Partnerschaft mit einer Person, die „responsive“ ist, auf ihren Partner eingeht und Feedback gibt, stärkt das die eigene Persönlichkeit. Frauen haben nachweislich eine höhere „Responsivenes“ und stärkere soziale Kompetenz als Männer.

Umso erstaunlicher ist es, dass Frauen dennoch weniger Selbstbewusstsein an den Tag legen. Sie setzen sich weniger gern in Szene, neigen zum Perfektionismus und hinterfragen sich mehr als Männer. Das sind einige der Gründe, warum Männer leichter und schneller die Karriereleiter nach oben klettern als Frauen.

Ein weiterer Grund ist, dass Männer eher bereit sind, in einem (oft sinnlosen) Hamsterrad über Jahrzehnte auf Tempomaximierung zu gehen und einer Karotte vor der Nase nachzulaufen. Frauen sehen das reflektierter und verzichten mitunter auf einen Karrieresprung, wenn für sie die Karrieremöglichkeit nicht klar genug formuliert ist oder der Weg dorthin nicht realistisch scheint. Hinzu kommt natürlich, dass bei Frauen wegen der immer noch vorherrschenden Rollenverteilung die Auszeit in Karenz und Kinderbetreuung den beruflichen Aufstieg verlangsamen.

Im Gespräch bleiben

Alles in allem kann man sagen: Je größer die soziale Kompetenz einer Persönlichkeit ist, desto selbstbewusster ist sie auch. Führen Sie einen kommunikativen Lebensstil! Durch Kommunikation mit Mitmenschen (sogar mit Fremden!) werden Sie bewusst wahrgenommen und das erzeugt Selbstbewusstsein. Führen Sie ein aktives Leben und pflegen Sie Ihr soziales Umfeld. Zufriedenheit in Ihrem privaten Umfeld strahlt positiv auf Ihr berufliches Umfeld aus und stärkt Ihr Selbstvertrauen. Das macht Sie im Übrigen auch resistenter im Hinblick auf Mobbying unter Kolleginnen und Kollegen …

© Trinergy International

Roman Braun ist Psychologe, Mentalcoach und Buchautor.